

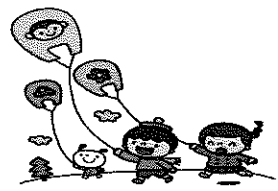
1月献立予定表



おおつ保育園

1	2	3	4	5	6
	休園			お弁当の日	ごはん 鶏肉てりやき おひたし みそ汁
				きな粉パン	
8 成人の日	9 ごはん 野菜つくね ブロッコリー和え物 大根と白菜のみそ汁	10 ごはん ひじきの煮物 高野豆腐の煮物 鮭の米粉シチュー	11 お正月メニュー 雑煮 鶏みそ焼き たたきごぼう 紅白なます・黒豆 田作り	12 菜めし 車麩の揚げ物 キャベツのごま酢和え 豚汁	13 ごはん 肉じゃが 酢の物 みそ汁
	七草がゆ	大根もち	ほうれん草スコーン	ごはんおやき	
15 ごはん 鶏団子と白菜の煮物 里芋の煮物 切干大根のみそ汁	16 チキンライス (ばらのみオムライス) 春菊のツナ和え 煮豆・ブロッコリー 高野豆腐のスープ	17 黒米ごはん 魚ハンバーグ 根菜ごま煮 じゃが芋のみそ汁	18 ごはん 里芋の味噌グラタン 大根サラダ 豆腐のみそ汁	19 ごはん 鮭のポテト焼き きんぴら もやしのみそ汁	20 ごはん 五目豆 おひたし みそ汁
黒ごまきな粉棒	野菜クラッカー	じゃこおにぎり	大豆おやき	きな粉もち(マカロニ)	
22 ごはん マーボー大根 おひたし 豆腐のすまし汁 ブロッコリーパスタ	23 ごはん 鶏肉の変わり焼き 白菜煮びたし じゃが芋のみそ汁 おからパンケーキ	24 ごはん さば味噌煮 ココロ大根 煮豆・白菜のみそ汁 芋まんじゅう	25 雑穀ごはん 油揚げコロッケ 卵の花 もやしのみそ汁 切干大根チヂミ	26 ごはん 鮭の味噌バター焼き 炒めなます かぶとキャベツのみそ汁 焼きおにぎり	27 ごはん きんぴら 酢の物 豚汁
29 ごはん れんこんバーグ 納豆サラダ 切干大根のみそ汁 ごぼうの磯辺揚げ	30 リクエストメニュー ラーメン 切干大根のナムル 焼きさつま芋 きな粉マフィン	31 ごはん 大豆揚げ煮 おひたし 魚焼き団子汁 夕焼けおにぎり	2024. 1. 5 * 都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。		

1月のリクエストメニューは、”ラーメン”です。



”ふりかけ”

- 材料： (作りやすい分量)
- 大根の葉またはかぶの葉 100g
(保育園では、間引き菜を使用しました。)
 - かつお節 10g
 - ごま 大さじ1
 - ごま油 適宜
 - 砂糖 小さじ1
 - しょうゆ 大さじ1
 - 塩 少々

- 作り方：
- ① 大根の葉(かぶの葉)をよく洗ってから、沸騰した湯で下茹でして、水気をよく絞る。
 - ② ①を小さく刻む。かつお節は、キッチンばさみで細かく切っておく。
 - ③ フライパンにごま油をひいて火にかけ、①から炒めしなりしてきたらかつお節と水を少々加え炒める。焦げないように木べらなどでよく混ぜる。
 - ④ ③にごまを加えてから、砂糖、しょうゆ、塩で味付けする。木べらなどで混ぜながら水分をとばす。



あけましておめでとうございます。
 本年もよろしくおねがいします。
 10日は、お正月献立で島根でよく食べられる海苔を入れた”雑煮”を予定しています。いちご・れんげ組は、おにぎりです。
 9日は、ゆり・ばら組に”七草”を採りに行ってもらい、おやつの際に七草がゆを予定しています。